


# Skala for selvmedfølelse (SCS)

Skalaen for selvmedfølelse (SCS) er et selvrapporteringsverktøy som måler en persons nivå av selvmedfølelse ved å skille mellom ulike dimensjoner, som vennlighet mot seg selv, selvdømming, opplevelse av felles menneskelighet og oppmerksomt nærvær. SCS er særlig nyttig i klinisk kartlegging, i forskning og for å følge opp intervensjonsprogrammer innen positiv psykologi eller psykoterapi. Den brukes ofte for å avdekke mønstre av selvkritikk og vennlighet mot seg selv.

| | |
|---|---|
| Antall spørsmål | 26 spørsmål |
| Estimert tid | 10 minutter |
| Språk | Norsk bokmål |
| Originalnavn | Self-Compassion Scale |
| Målgruppe | Voksne |
| Forfattere | Kristin Neff (2003) |
| Kategori | Generelt |

## Forhåndsvisning av de 26 spørsmålene

Jeg er misbilligende og dømmende overfor mine egne feil og mangler.

1 - Nesten aldri | 2 | 3 | 4 | 5 - Nesten alltid

Når jeg føler meg nedfor, har jeg en tendens til å gruble og henge meg opp i alt som er galt.

1 - Nesten aldri | 2 | 3 | 4 | 5 - Nesten alltid

Når ting går dårlig for meg, ser jeg vanskelighetene som en del av livet som alle går gjennom.

1 - Nesten aldri | 2 | 3 | 4 | 5 - Nesten alltid

Når jeg tenker på mine mangler, får det meg ofte til å føle meg mer adskilt og avskåret fra resten av verden.

1 - Nesten aldri | 2 | 3 | 4 | 5 - Nesten alltid

Jeg prøver å være kjærlig mot meg selv når jeg har det vondt følelsesmessig.

| 1 - Nesten aldri | 2 | 3 | 4 | 5 - Nesten alltid |
|---|---|---|---|---|

**Bruk spørreskjemaene dine på nett**

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

## Skåring og tolkning

SCS består av 26 ledd som skåres på en likertskala fra 1 (nesten aldri) til 5 (nesten alltid). Det er seks delskalaer: vennlighet mot seg selv, selvdømming, felles menneskelighet, isolasjon, oppmerksomt nærvær og overidentifisering. Det beregnes skårer for hver delskala og en samlet skår for selvmedfølelse. En høy skår viser et høyt nivå av selvmedfølelse, mens en lav skår viser mer selvkritikk eller vansker med å behandle seg selv med vennlighet.


## Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet.”

Ingrid M. - KAT-psykolog